

Der nächste Flug: Das Ende der Ohnmacht



Siebzig Prozent. Das ist eine Hausnummer. Fast drei Viertel aller Menschen, die online darüber schreiben, dass ihnen das Fliegen schwerfällt, wünschen sich dasselbe: eine Flugbegleiterin, die neben ihnen sitzt und ihre Hand hält.

„Händchenhalten ist noch nicht dabei. Aber alles andere, was eine Flugbegleiterin an Halt geben kann, ist dank neuester Forschung jetzt endlich verfügbar - für Passagiere, denen das Fliegen schwerfällt“, sagt Jens Daessler.

Der Deutsche ist das Gegenteil von Flugangst. Er bleibt in der Luft, so lange es geht. Er ist viel geflogen, hat an vielen Orten der Welt gelebt und exponierte Persönlichkeiten mit Flugangst auf Langstreckenreisen begleitet. Was den deutschen Verhaltensarchitekten antreibt, hat Wucht.

„Ich kann nicht mit ansehen, wie Menschen, denen das Fliegen schwerfällt, behandelt werden, als wären sie krank, psychisch schwach oder dumm“, sagt Daessler. „Es ist höchste Zeit, dass sie fühlen können, was ich fühle. Freiheit in der Luft statt Panik.“

Er hat nicht nur gelernt, was wirklich hilft. Er hat auch verstanden, dass fast alle gängige Hilfe ein funktionierendes Gehirn voraussetzt. Lern dies. Tu das. Denk daran, nicht daran zu denken. Lies dich in Turbulenzen ein. Sag dir, dass Fliegen sicher ist.

Ein Gehirn in Panik braucht keinen TED Talk.

Es braucht Führung. Ruhige, bestimmte Worte. Kompakte Aufgaben, die tobende Angstenergie in etwas weniger Zerstörerisches umleiten.

„Es geht nicht darum, die Angst wegzumachen“, sagt Daessler. Angst zu bekämpfen war nie sein Ziel. „Aber wer stabil bleibt, wenn die Strecke da oben ruppig wird, hat das Entscheidende geschafft: Er bleibt handlungsfähig. Er dreht nicht durch. Er zeigt den anderen Reisenden keine Panik. Die Angst ist noch da, aber er hat sie im Griff - und behält damit die Kontrolle.“

Das ist der Unterschied zwischen der Aufforderung, sich zu beruhigen, und einem Weg durch den Moment.

Jahrzehntelang wurden Menschen mit Flugangst mit demselben alten Gepäck in die Kabine geschickt: Atemübungen, Sicherheitsstatistiken, Turbulenz-Erklärungen und eine Handvoll beschwichtigender Sätze. Vor dem Abflug mag das alles vernünftig klingen. Aber es ist so gut wie nutzlos, sobald die Kabinentür schließt, die Triebwerke hochfahren und der Körper entscheidet, dass überall Gefahr ist.

Die neue Forschung dafür ist jetzt da.

Fünf Forschungsfelder haben Mensch und Angst aus verschiedenen Blickwinkeln untersucht. Wann man gegen Panik vorgehen sollte. Welche Handlung hilft. Was man vermeiden muss, wenn der Kopf überlastet ist. Wie Menschen in engen Hochdruckumgebungen die Kontrolle zurückgewinnen. Warum die richtige Anweisung im richtigen Moment das ganze Erleben verändern kann. Fünf zentrale Erkenntnisse - kombiniert und aufeinander abgestimmt, verändern sie alles. Endlich.

„Die Forschung ist jetzt so weit“, sagt Daessler. „Meine Aufgabe war es, die Fäden zu verknüpfen und ein System zu bauen, dessen Bausteine bereits erfolgreich getestet waren.“

Das Ergebnis ist FlyCalm, die erste praktische Umsetzung eines größeren Konzepts namens Ivy. (Gesprochen wie das englische „I've“ - „I've got you covered“: Ich hab dich.)

Es ist für akute Drucksituationen gebaut und beginnt bei der Flugangst, weil das Problem im Flugzeug brutal deutlich wird. Sind die Türen zu, kann ein Passagier nicht einfach hinausgehen. Er findet keinen ruhigen Raum. Er kann nicht warten, bis der Kopf wieder richtig arbeitet. Er braucht eine feste Hand. Sofort. Ohne Nachdenken, ohne Lernen, ohne Rückfragen. (Und niemand merkt etwas.)

Die kompakte App funktioniert offline, am Boden und in der Luft. Das Konzept beginnt am Abend vor dem Flug und endet kurz nach dem Aufsetzen. Alles läuft ausschließlich über Audio.

„Wenn die Angst hochkocht, will man nichts in den Händen halten müssen“, sagt Daessler. „Deshalb nur Audio. Man drückt den passenden Knopf, und eine echte Stimme - keine KI - führt einen durch genau diese Situation.“

Es gibt keine Erklärung, die man durcharbeiten muss, während der Körper längst Alarm schlägt. Keinen Vortrag darüber, warum Tragflächen Turbulenzen aushalten. Keine Aufforderung, beim Atmen zu zählen, um erst ruhig zu werden, bevor die Hilfe beginnen kann.

Die Audioanweisungen nehmen den Passagier an die Hand. Sie sind für die konkreten Momente der Reise gebaut: der Abend davor, die Fahrt zum Flughafen, Boarding, Start, Turbulenzen, Sinkflug und Landung. Wer auf Platz 23A sitzt, muss Angst nicht verstehen. Er muss nur durch den nächsten Moment kommen. Und durch den nächsten.

Für den Menschen, der jahrelang am Gate Tränen versteckt hat, sich beim Start in die Armlehne gekrallt hat oder gebetet hat, dass niemand mitbekommt, was da drinnen passiert, ändert das ein ganzes Leben.

Der nächste Flug muss nicht wieder derselbe Albtraum sein.